

Guía

El primer trimestre



BY MERCEDES MEDINA
Babyplanner
& YOU

@babyplannerandyou

Mini Guía: Primer trimestre

¡Enhorabuena mamá!

Acabas de dar el primer paso para preparar la llegada de tu bebé y transformar tu experiencia de maternidad.

¿Por qué es importante planificar la llegada del bebé?

El embarazo está lleno de ilusión, emoción, pero también de dudas y presión por “hacerlo bien”.

La buena noticia: **no tienes que elegir entre disfrutar y estar preparada.**

Con una planificación adecuada, puedes sentirte segura, organizada y presente en cada etapa.

Estoy aquí para ayudarte a vivir tu maternidad disfrutando de cada paso.

Te acompaño para que llegues al nacimiento de tu bebé con confianza y todo bajo control.



Sobre mí



Mercedes Medina

Project Manager especializada en maternidad · Mamá de dos

Soy gerente de proyectos desde hace 8 años y una apasionada de la planificación. Durante mi primer embarazo, sentí la presión de “hacerlo todo bien” y me encontré con demasiada información y poca guía real.

Apliqué mis herramientas como project manager y diseñé una planificación estratégica que me permitió vivir una maternidad real, con confianza y sin agobios.

Y así nació Babyplanner&YOU: un espacio pensado para acompañarte en tu camino hacia una maternidad más empoderada y consciente.

Porque tu también mereces vivir una maternidad PURA: Personal, Única, Relajada y Acompañada.



Mini Guía: Primer trimestre

El primer trimestre de embarazo va desde la semana 1 a la semana 12. Lo normal es que hayas confirmado tu embarazo alrededor de la semana 6.

Desde que descubrimos que estamos embarazadas ya nos sentimos madres. Tenemos ese peso de responsabilidad y esa necesidad de hacerlo todo bien. Si lo sumas al miedo y a la incertidumbre de no saber por dónde empezar, el agobio se nos empieza a apoderar.

Si te estás preguntando, ¿pero qué hago entonces? ¡Enhorabuena! ¡Estás en el sitio correcto! Planificando empezarás a ver la luz.

Aunque el bebé es pequeñito, hay cosas clave que puedes ir pensando desde ahora. Planificar desde el principio te dará claridad y calma.

Esta mini guía del primer trimestre te ayudará a vivir tu embarazo de otra forma. A disfrutar desde el primer momento. Y te abrirá paso hacia una maternidad más consciente, más empoderada, real y preparada.

Espero ayudarte en tu camino a la maternidad, ¡hablamos!



Mini Guía: Primer trimestre



1. Agenda tus pruebas médicas

Apunta en un calendario, crea alertas.... lo que necesites para hacer un seguimiento de tu embarazo.



2. Ajusta tus hábitos y escucha a tu cuerpo

El primer trimestre está lleno de cambios físicos. Es necesario adaptar tus rutinas e incorporar algunas nuevas para disfrutar del embarazo desde el principio.



3. El rol de la pareja

Compartir el proceso ayuda a fortalecer vínculos. Tomad decisiones consensuadas, vivir cada momento juntos, que te acompañe a las pruebas médicas...



4. Compartir y celebrar

No olvides que estás viviendo una etapa increíble. Disfrutarla forma parte del proceso.

Agenda tus pruebas



- **Decide si usarás seguro privado:** si vas a hacerte un seguro privado, ten en cuenta la carencia del seguro. Lo normal es que sean unos 8 meses, por lo que debe ser una de las primeras cosas que hagas al quedarte embarazada para asegurar que puedas dar a luz en hospital privado si es lo que deseas. Igualmente podrás disfrutar del seguimiento del embarazo con el seguro médico aunque no llegaras a cumplir la carencia para el parto.
- **Confirmación del embarazo:** lo normal es que te hayas hecho una o dos pruebas de embarazo en casa que hayan salido positivas. Aún así, conviene acudir al médico de cabecera, matrona o ginecólogo y que te confirme el embarazo con un análisis de sangre y/o una ecografía. A partir de la semana 6 ya podrás escuchar su corazón.
- **Visitas a la matrona y/o ginecólogo mensuales** (depende si tienes seguro privado, seguridad social o ambos): en la seguridad social el seguimiento lo lleva la matrona. En este primer trimestre la matrona te pesará y te medirá la tensión. Además, te preguntará por tus cambios a nivel físico y emocional. En el seguro privado, el seguimiento te lo hará el ginecólogo/a. Además de pesarte y medirte la tensión, te hará también una ecografía en cada visita.



@babyplannerandyou



Agenda tus pruebas

- **Analítica del primer trimestre** (de sangre y de orina): detecta anticuerpos como la toxoplasmosis, rubéola, hepatitis... además mira valores de glucosa, hierro, vitamina D, etc. Además confirma tu grupo sanguíneo porque si es rh negativo el protocolo es diferente y tendrán que ponerte una inyección adicional.
- **Ecografía del primer trimestre** (semana 12 aprox): junto con la analítica tendrás la prueba llamada "triple screening" para detectar trisomías. Además se confirmará el número de embriones.
- **Test prenatal no invasivo** (desde la semana 8-10): se hace cogiendo una muestra de sangre de la madre. Puedes realizarte un TPNI para asegurar el % de riesgo del triple screening. Además te dirán el sexo del bebé con esta prueba y se descartarán otras alteraciones cromosómicas. No es una prueba obligatoria y es de pago, salvo en el caso que el triple screening haya salido de riesgo y te la soliciten gratis desde la seguridad social a partir de la semana 12.



@babyplannerandyou

Ajusta tus hábitos



El primer trimestre está lleno de cambios físicos como: cansancio extremo, náuseas y vómitos, sensibilidad en los pechos, mayor frecuencia de orinar, cambio en gustos y olfato, cambios en la piel, aumento ligero de peso. También puede que te duela el bajo vientre (similar a un dolor menstrual). Esto se debe a que los ligamentos del útero empiezan a tensarse. No dudes en comentar cualquier cambio o preocupación con tu matrona o ginecólogo.

- **Ajusta tu alimentación:** no comas carne cruda o poco hecha, pescado crudo, huevo poco hecho, queso no pasteurizado, alcohol, teína, cafeína, algunas infusiones.... puedes preguntar a tu médico si tienes dudas. Además, si tienes náuseas puedes comer con más frecuencia pero menos cantidad, evita los atracones. Come alimentos saciantes como pasta o cereal. El jengibre también ayuda a las náuseas. Adelanta la hora de la cena para no tumbarte enseguida o da un paseo después de cenar.
- **Ajusta tus hábitos:** no fumes, mantente bien hidratada, activa y protegida del sol. Intenta descansar y no forzarte. Cuidado si tomas o necesitas tomar medicación, siempre consulta con tu médico. Escucha a tu cuerpo y permítete decir que no si no te apetece hacer algo.



@babyplannerandyou

Ajusta tus hábitos



- **Adapta tu trabajo:** puede que tu trabajo sea incompatible con el embarazo. Tendrás entonces que comunicarlo y solicitar baja por embarazo de riesgo si no pueden adaptarte el puesto de trabajo. Lo importante es que tu y tu bebé estéis bien. Si sientes que tienes que parar o bajar el ritmo, háblalo con tus jefes y con tu médico.
- **Prepara o busca una rutina de ejercicio:** puedes continuar con tu ejercicio habitual siempre que no sea perjudicial para el embarazo (consulta con tu médico y con tu entrenador si lo tienes). Lo normal es evitar ejercicios de impacto, controlar cuánto peso levantas, para no forzar sobre todo la lumbar, ajustar el tipo de abdominales que realices y evitar las torsiones de torso. Si no haces deporte puedes empezar por pasear, movilizar la cadera, nadar o hacer deportes más suaves como pilates o yoga (siempre adaptados al primer trimestre de embarazo). Los ejercicios te ayudarán también a mantener la espalda fuerte, incluso puedes incorporar una sesión al mes de fisio para la espalda como rutina.
- **Busca momentos para conectar con tu cuerpo y tu bebé:** puede que no seas de las que le gusta hacer meditación, pero es una buena práctica dedicar unos minutos al día a relajarse y conectar con tu bebé. Esto ayuda a prepararte de cara al parto.



@babyplannerandyou

Ajusta tus hábitos



- **Prepara tu suelo pélvico:** Ejercicios de Kegel. pregunta a tu matrona o a tu fisio sobre estos ejercicios para fortalecer el suelo pélvico. Normalmente van ligados a la respiración. Te ayudarán a evitar las pérdidas de orina del tercer trimestre, de cara al parto y la recuperación postparto.
- **Rutina de piel:** empieza a cuidar tu piel. Utiliza crema antiestrías en el vientre, los pechos y caderas (pregunta en la farmacia una apta para el embarazo). Es normal que aparezcan manchas, usa protección solar en cara y escote.
- **Suplementos:** empieza a tomar ácido fólico (es fundamental para prevenir defectos del tubo neural), normalmente te recetarán alguna marca que incorpore también zinc, yodo y/o alguna vitamina D, C. A veces también hierro, pero lo normal es no tomarlo a no ser que lo indique la analítica (Pregunta a tu médico o en la farmacia). Además si tienes muchas náuseas te pueden recetar algunos medicamentos que ayudan y no están contraindicados.



@babyplannerandyou

Ajusta tus hábitos



- **Sujetador:** los pechos están sensibles y suelen empezar a aumentar de tamaño bastante pronto. Utiliza un sujetador sin aro, que no se clave y sea cómodo. Puedes comprar uno de lactancia que te valga para el último trimestre y para luego dar el pecho si es tu caso, pero ten en cuenta que el pecho te irá aumentando conforme avance el embarazo y es probable que tengas que ir cambiando de talla.
- **Ropa premamá:** lo primero que notarás es que el botón del pantalón no te cierra en la barriga o que el botón de la camisa no te abrocha en el pecho. Hacia el tercer-cuarto mes de embarazo es probable que ya empieces a necesitar ropa nueva. Compra lo justo y ten en cuenta que tu cuerpo seguirá cambiando, intenta comprar la ropa grande para aprovecharla todo el embarazo. Es mejor comprar poco al principio y luego comprar más si va haciendo falta. También tienes que pensar en la estación del año que es ahora y la que será cuando des a luz para ver qué merece la pena comprar.



@babyplannerandyou

El rol de la pareja



- **Involucra a tu pareja:** compartir el proceso ayuda a fortalecer vínculos. Tomad decisiones juntos, vivir cada momento juntos, que te acompañe a las pruebas médicas...
- **Apoyo emocional:** la pareja debe ser tu fortaleza en tus miedos y dudas. No tengas miedo a expresar y apoyarte en tus personas de confianza.
- **Pide ayuda:** es normal estar cansada. Pide ayuda a tu pareja, que te mime y te de caprichos. ¡Estás creando vida! te lo mereces más que nunca.
- **Si no tienes pareja:** apóyate en una amiga, un familiar o alguien de confianza. Alguien que pueda apoyarte, entenderte y acompañarte.



@babyplannerandyou

Compartir y Celebrar



- **Compartir el embarazo:** no hace falta esperar a que todo esté bien en la semana 12 para contarlo si tienes ganas de compartirlo ya. Compartir es vivir, tanto si es buena noticia como si es mala. El apoyo de los amigos y la familia es fundamental en el embarazo siempre que así lo sientas. Ten en cuenta que una vez cuentes que estás embarazada, todo el mundo lo sabrá. Aunque intentes contarlo solo a amigos cercanos o familia directa, lo normal es que las noticias vuelen! Si piensas que aún no es el momento de contarlo, espera, no te sientas obligada.
- **Gender reveal:** es una buena opción para descubrir junto a tus personas favoritas el sexo del bebé. Es un momento de mucha emoción, pero es un momento vuestro. No importa si queréis vivirlo solos o en compañía, tomar la decisión que más os apetezca y con la que os sintáis más cómodos. Además es bueno marcar límites desde el principio para que la celebración salga como os gustaría.
- **Viajar:** si tienes un viaje programado o te apetece viajar, no hay problema! Consulta con tu médico por si hubiera alguna contraindicación. Sigue además estos tips: hidratación, protección solar, buena alimentación (mejor poco muchas veces), haz descansos, duerme y no te fuerces demasiado. ¡Disfruta del primer viaje con tu bebé.



@babyplannerandyou

Checklist

1. Agenda tus pruebas médicas:

- Decide si usarás seguro privado
- Confirmación del embarazo
- Visitas a la matrona y/o ginecólogo mensuales
- Analítica del primer trimestre
- Ecografía del primer trimestre
- Test prenatal no invasivo

2. Ajusta tus hábitos y escucha a tu cuerpo:

- Ajusta tu alimentación
- Ajusta tus hábitos
- Adapta tu trabajo
- Prepara o busca una rutina de ejercicio
- Busca momentos para conectar con tu cuerpo y tu bebé
- Prepara tu suelo pélvico
- Rutina de piel
- Suplementos
- Sujetador
- Ropa premamá

3. El rol de la pareja

- Involucra a tu pareja
- Apoyo emocional
- Pide ayuda

4. Compartir y celebrar

- Compartir el embarazo
- Gender reveal
- Viajar

¿Quieres saber más?

En BabyPlanner&You te acompaño con planes totalmente personalizados, adaptados a ti y a tu embarazo.

Ya sea en una sesión puntual o con un acompañamiento completo, estaré a tu lado para que vivas esta etapa con seguridad, sin agobios y con todo bajo control.

¡Agenda tu sesión gratuita o contacta por whatsapp!

<https://calendly.com/babyplannerandyou/30min>

+34 675403459

@babyplannerandyou

